



いただきスマイル

名取市学校給食センター
「いただきスマイルかん」
令和7年 8月発行
給食だよ!



食の備えを見直しましょう



ねん がつついたち かんとうだいしんさい はっせい
1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風のよほうであわかいていふうきょうふうの予報が出てから慌てて買いに行き、売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。

みず しょくりょうひん さいていひつかぶん
水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずかた「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



みず ひつじゅひん
水は必需品!

ひとり にち
1人1日3Lが
めやす
目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



しょくりょうひん じょうおん ほそん かんたん ちょうり
食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

かんづめ しょくひん かんぶつ ひも
缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちの野菜など。

す かし た な
好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

すうひん どうじ つく みず せつやく
数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをし先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



はぎ はな あき
萩の花
秋

はる ぼたん はな
春 牡丹の花



おいしく楽しく食べるために！

食事のマナーを守りましょう



食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。

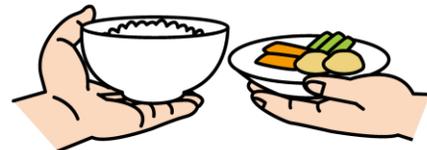
おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ

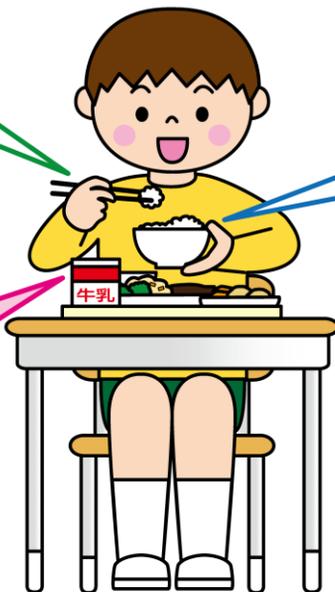


- 大きいお皿は手を添えて食べる



姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



食べるときに気をつけること

★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう



★口をとしてよくかんで食べましょう



★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう



ポークビーンズ【材料】4人分 (分量は給食の小学校中学年4人分の量です。)

- ・豚もも肉 (1cm角) …180g
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・ゆで大豆…80g
- ・サラダ油…適量
- ・おろしにんにく…小さじ1/4
- ・赤ワイン…小さじ2
- ★水…大さじ2
- ★トマトケチャップ…大さじ2強
- ★コンソメ…小さじ1/2 (固形タイプで1/3個分)
- ★チリパウダー…小さじ1/4 (お好みで加減してください)
- ・塩・こしょう…少々

【作り方】

- ① 具材の下準備をする
豚もも肉に赤ワインを振りかけて揉みこんでおく。
玉ねぎは1cm角に切る。★の調味料は混ぜ合わせておく。
- ② サラダ油を熱した鍋に、おろしにんにくを加える。
香りが出たら、豚もも肉、玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎに火が通ったら、②にゆで大豆と混ぜ合わせた★を加えて煮る。塩とこしょうで味を整えたら完成！

*水分が少なくて煮込めない場合は、水の量を増やして調整してください。
*たんぱく質や食物繊維が豊富な大豆を使ったメニューです。豚肉に含まれるビタミンB1には疲労回復効果もあります。

